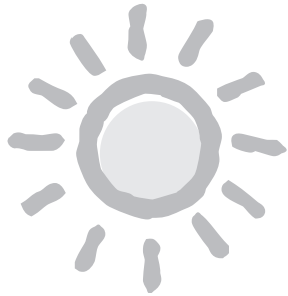
Introducción

Elegir el Sol



EL LIBRO

Este libro pretende ayudarle a entender cómo funciona su mente y ofrecerle un modelo que le ayude en su desarrollo personal y en la mejora de todos los ámbitos de su vida.

En mi trabajo como psiquiatra y profesor de universidad, la gente suele hacerme comentarios y plantearme preguntas relacionadas con problemas personales que no consiguen entender o resolver.

A continuación le presento algunos ejemplos comunes:

¿Cómo puedo

- convertirme en la persona que quiero ser?
- ganar confianza en mí mismo?
- ser feliz?

- hacer que funcione mi relación?
- ser más organizado y tener más éxito en lo que hago?
- mantenerme motivado?
- ser más efectivo en el trabajo?

¿Por qué

- me preocupo tanto?
- tengo una opinión tan baja de mí mismo?
- me siento juzgado todo el tiempo?
- con frecuencia me comporto en contra del sentido común?
- a veces mi forma de pensar se vuelve irracional?
- tengo altibajos en mi estado de ánimo?
- dejo que las emociones no me permitan explotar mi potencial en el ámbito profesional?

¿Por qué no puedo

- dejar de preocuparme sobre lo que piensan los demás?
- tomar decisiones?
- controlar mi ira?
- tratar con gente desagradable?
- dejar de comer más de la cuenta?
- ser fiel?
- dejar de beber demasiado alcohol?

¡Y la lista no acaba aquí!

LO QUE ESTE LIBRO LE OFRECE

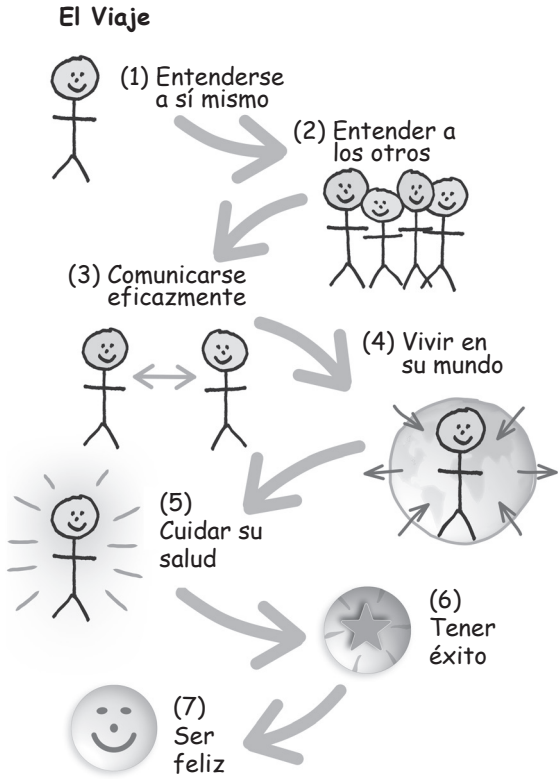
Este libro le puede ayudar a:

- entender cómo funciona su mente
- entenderse a sí mismo y a los demás
- controlar sus emociones y sus pensamientos

- mejorar su calidad de vida
- ser más feliz y tener más éxito
- mejorar la confianza en sí mismo y la autoestima
- identificar qué supone un lastre para usted o le impide tener una vida más feliz y de mayor éxito.

EL VIAJE DEL DESCUBRIMIENTO Y DESARROLLO PERSONAL

Nuestro viaje a través de este libro comprende **siete áreas principales de su psique**, que le ayudarán a entenderse a sí mismo y a los demás.

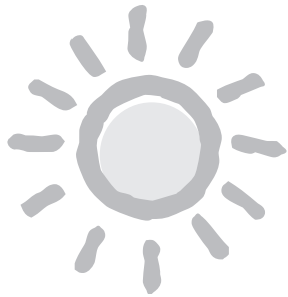


1. Su mente interior
2. Los Otros
3. Comunicación
4. El mundo en el que vive
5. Cuidar su salud
6. Éxito
7. Felicidad

Una forma fácil de entender estas siete áreas es considerarlas siete planetas diferentes en «El Universo Psicológico» que está a punto de atravesar. De esta forma podrá visitar y trabajar en cada planeta para mejorar su Universo. En sentido estricto, se trata de un sistema solar, pero si lo llamamos Universo le da un sentido un poco más amplio.

EL UNIVERSO PSICOLÓGICO

En este sistema, el Sol representa el lugar perfecto en el que usted quiere estar. ¡Obviamente, si conseguimos poner orden en todos estos planetas, el Sol brillará!



Como puede ver, el primer planeta tiene que ver con su mente interior y es el primer planeta que hay que poner en orden. El funcionamiento de su mente interior es complejo pero se explica a través de un modelo sencillo llamado «El modelo del Chimpancé».

EL MODELO DEL CHIMPANCÉ

- le ayudará a entender y a controlar su mente
- está basado en una ciencia compleja
- no es una teoría o un hecho estrictamente científico, pero se asemeja a éstos por tratarse de un modelo fácil y operativo
- hace que la ciencia de la mente resulte fácil de entender y que resulte fácil ponerla en práctica en la vida cotidiana
- tiene conceptos y hechos
- es divertido, aunque tiene un componente muy serio

PREPÁRARESE PARA EL VIAJE

Como preparación para el viaje, vamos a considerar primero una serie de elementos importantes:

- **Querer y aceptar el cambio**

Para cambiar y mejorar, tiene que aceptar que usted no siempre funciona de la forma en la que le gustaría, pues no siempre es la persona que quiere ser o no siempre puede controlar sus emociones, o lo que piensa o lo que hace. Debe querer tomar medidas para cambiarlo y tener la voluntad de aceptar el cambio.

- **Es fundamental saber qué se puede cambiar y qué no se puede cambiar**

Hay cosas que tiene que aceptar de sí mismo y otras que no. Es esencial que identifique cuáles son cada una de ellas. A modo de ejemplo, no puede eliminar impulsos relacionados con la comida, el sexo o sentimientos automáticos de pánico o ansiedad que aparecen en situaciones de peligro o estrés. Pero sí puede controlarlos. Por otro lado, algunos ejemplos de cosas que sí puede eliminar son pensamientos que no ayudan, irracionales, negativos, comportamientos destructivos como castigarse o ataques de agresividad.

- **Reconocer la diferencia entre sueños posibles e imposibles**

Tiene que diferenciar entre lo que es posible y lo que no. Por ejemplo, puede ponerse en forma y estar sano, tener confianza en sí mismo y mejorar sus relaciones. Pero es imposible, por ejemplo, estar siempre contento o esperar caerle bien a todo el mundo.

- **Entender que este libro trata del desarrollo de una habilidad**

Controlar sus emociones y pensamientos es una habilidad. Tiene que querer dedicarle tiempo al desarrollo y al mantenimiento de las habilidades emocionales.

- **Usted puede elegir**

Siempre puede elegir en la vida. Reconocer esto y elegir la opción que desea es elemental para que tenga éxito y sea feliz.

COMENZAR EL VIAJE

Durante el comienzo de nuestro viaje verá que hay algunas partes del libro con las que se verá más identificado que otras. Seleccione los contenidos que le resulten más relevantes y trabaje sobre ellos.

Comencemos el viaje y elijamos el Sol.

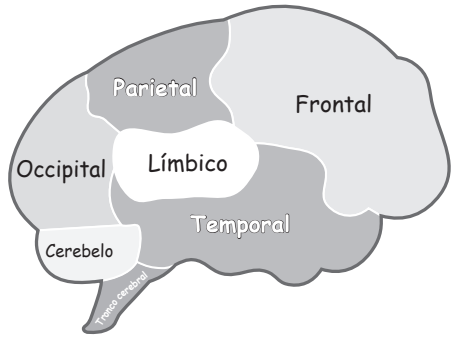
Primera parte

LA EXPLORACIÓN DE SU MENTE INTERIOR

1

La Mente Psicológica

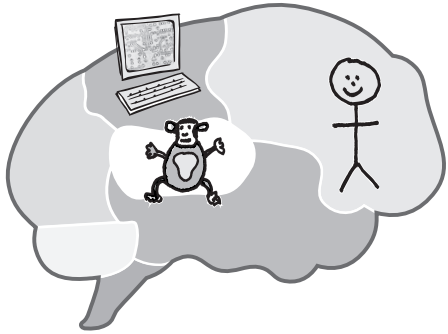
Ahora que empezamos nuestro viaje por el Universo, es necesario que entendamos lo esencial sobre lo que hay dentro de nuestra cabeza y cómo funciona. El cerebro humano es complejo, de manera que usaremos una versión simplificada. Lo más fácil es considerar el cerebro humano como un sistema de siete cerebros que trabajan juntos.



El cerebro humano simplificado

Según el modelo de Gestión del Chimpancé, tres de estos cerebros (frontal, límbico y parietal) se combinan para formar «la Mente Psicológica». Son los que tendremos en cuenta en este libro. Recuerde que, desde el punto de vista científico, esto no es nada preciso, pero nos proporcionará un modelo de trabajo. En sentido estricto, la contribución de los otros cerebros a las emociones, el pensamiento y la memoria es importante, pero en aras de nuestro objetivo simplificaremos sustancialmente las cosas.

Llamaremos a los tres cerebros psicológicos de nuestro modelo, es decir, el frontal, el límbico y el parietal, Humano, Chimpancé y Ordenador, respectivamente. Para facilitar las cosas, dejaremos que el lóbulo parietal represente muchas partes del cerebro, lo cual aclarará más nuestro diagrama. Aunque estos tres cerebros intentan trabajan juntos, con mucha frecuencia entran en conflicto y luchan entre sí para asumir el control. ¡Y el Chimpancé (cerebro límbico) es el que suele ganar!



La Mente Psicológica

CONOZCAMOS AL CHIMPANCÉ

Cuando usted estaba en el vientre de su madre, se desarrollaron independientemente dos cerebros distintos, el frontal (Humano) y el límbico (Chimpancé: una máquina emocional), y luego entraron en contacto al establecer conexiones entre sí. El problema es que descubrieron que en la mayoría de las cosas no estaban de acuerdo. Cualquiera de estos dos cerebros o entes podría dirigir su vida, pero intentan colaborar, y ahí está el problema. El Humano y el Chimpancé tienen personalidades diferentes, con programas, formas de pensar y modos de actuar distintos. ¡En la práctica, tiene usted dos seres en su cabeza! Es importante entender que sólo uno de los dos, el Humano, es usted.

El Chimpancé es la máquina emocional que todos tenemos. Piensa independientemente de nosotros y puede tomar decisiones. Proporciona

pensamientos emocionales y sentimientos que pueden ser muy constructivos o muy destructivos. No es ni bueno ni malo, es un Chimpancé. La Paradoja del Chimpancé estriba en que puede ser su mejor amigo o su peor enemigo, incluso al mismo tiempo. El objetivo principal de este libro es ayudarle a controlar a su Chimpancé, dominar su vitalidad y su poder cuando trabaja a su favor, y neutralizarlo cuando no es así.

> ***Idea clave***
> *El Chimpancé es una máquina emocional que piensa independientemente de nosotros. No es ni bueno ni malo, es sólo un Chimpancé.*

Cuando las personas tienen un accidente que lesiona su lóbulo frontal o padecen un trastorno o enfermedad que afecta a esa zona, su personalidad cambia. Lo que sucede en realidad es que la parte Humana del cerebro deja de funcionar, y la nueva personalidad dominante es el Chimpancé. Muy a menudo, las personas con este tipo de afecciones se desinhiben y pierden su buen juicio, o bien se vuelven apáticas o sufren ataques de agresividad.

Usted puede reconocer la diferencia entre su pensamiento Chimpancé y su pensamiento Humano sin tener ni idea de ciencia. ¿Cuántas veces ha hablado consigo mismo, se ha reconfortado o ha librado batallas en su mente? A menudo ha tenido pensamientos y sentimientos que no deseaba, e incluso ha manifestado una conducta que en aquel mismo momento sabía que no era lo que realmente quería hacer. Entonces, ¿por qué lo hace? ¿Cómo es posible que no tenga control sobre los pensamientos o emociones que le invaden y sobre su conducta? ¿Cómo puede ser dos personas muy distintas dependiendo del momento?

La tecnología puede ayudarnos un poco para responder a esta pregunta. Los escáneres cerebrales funcionales muestran que el riego sanguíneo de su cerebro se desplaza a la zona que utiliza. Si piensa con calma y racionalmente, vemos que la sangre se dirige al área frontal, el Humano de su cabeza, y usted se convierte en la persona que quiere ser y que es en realidad. Si se pone emocional y un tanto irracional, sobre todo cuando está

EL CASO DE PHINEAS GAGE

Uno de los primeros ejemplos que demostraron que en una sola cabeza pueden convivir dos personalidades diferentes (representadas por el Humano y el Chimpancé) fue el de Phineas Gage. A finales del siglo XIX, una compañía ferroviaria contrató a Gage para que abriese camino a los asentadores de vías dinamitando las rocas que eran demasiado grandes como para apartarlas manualmente. Para ello, colocaba explosivos debajo de la roca y, antes de encender la mecha, los apisonaba usando una gruesa barra de hierro. Gage había sido elegido para este peligroso trabajo porque le consideraban cuidadoso, serio y responsable. Sin embargo, en cierta ocasión Gage se distrajo en un momento crucial e hizo que la barra golpease la roca, produciendo una chispa. La explosión resultante hizo que la barra saliera despedida atravesándole la cuenca de un ojo, penetrando en su cráneo y saliendo por la parte superior del mismo. En su trayectoria de salida, la barra seccionó una masa de tejido cerebral de su lóbulo frontal (Humano).

Aunque perdió el ojo, Gage se recuperó por completo. Sin embargo, su personalidad quedó totalmente alterada. Empezó a usar palabras malsonantes y se volvió agresivo e impulsivo. Lo que había pasado era que su Humano se había ido. ¡Y ahora sólo le quedaba el Chimpancé!

furioso o angustiado, vemos que el riego sanguíneo se concentra en su Chimpancé, y usted diría normalmente que no es así como quiere ser, que no le gusta esa situación. Lo cierto es que es su Chimpancé, su máquina emocional, la que doblega a su mente Humana.

Esto empieza a explicar muchas cosas, como por ejemplo por qué se preocupa o por qué dice cosas en un momento de acaloramiento y luego las lamenta, por qué no logra dejar de comer o por qué no hace de-

porte cuando realmente quiere hacerlo, pero sin conseguir poner en práctica su deseo. La lista es interminable. Pues deje de darle vueltas: quien hace tales cosas no es usted, sino su Chimpancé que se ha hecho con los mandos. Tener un Chimpancé es como tener un perro: usted no es responsable de la naturaleza del perro, pero sí lo es de controlarlo y educarlo bien. Ésta es una idea muy importante, y debería hacer una pausa y reflexionar sobre ella, porque es esencial para su felicidad y para el éxito en su vida.

> ***Idea clave***
> *Usted no es responsable de la naturaleza de su Chimpancé, pero sí lo es de gestionarlo.*

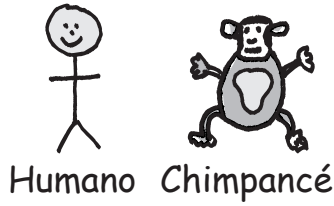
EL CHIMPANCÉ INTERIOR

Es importante recordar que el Chimpancé que hay en su mente es una entidad distinta a usted. Nació al mismo tiempo que usted, pero en realidad no tiene nada que ver con su persona como Humano, no es más que una parte de su maquinaria. Por ejemplo, cuando nació recibió un color de ojos determinado. Usted no eligió ese color, le fue dado, estaba en sus genes. No puede hacer gran cosa al respecto, de modo que acepta su color de ojos y sigue con su vida. De igual manera, usted no eligió a su Chimpancé, le fue dado y tiene que aceptarlo. Tiene una mente propia y unos pensamientos originales, que no son los que tiene usted. Es una máquina viviente diseñada para cumplir un propósito, que es garantizar que haya una siguiente generación. Tiene una personalidad propia, y puede dirigirle en la vida. ¡Por lo general no muy bien, pero puede hacerlo! Es una máquina emocional extremadamente poderosa.

A lo mejor le apetece ponerle nombre a su Chimpancé y presentarse, porque desempeña uno de los papeles más importantes de su vida. A lo largo de ella, usted (el Humano) y su Chimpancé (su máquina de pensar emocional) se enfrentarán a menudo.

> ***Idea clave***
> *Uno de los secretos del éxito y de la felicidad consiste en aprender a vivir con su Chimpancé e impedir que le muerda o le ataque. Para conseguirlo, tiene que comprender cómo se comporta su Chimpancé y por qué piensa y actúa del modo en que lo hace. También debe entender a su Humano, y no confundirlo con el Chimpancé.*

Por consiguiente, la Mente Psicológica tiene dos máquinas de pensar independientes que, sin entrar en contacto la una con la otra, interpretan nuestras experiencias.



Los dos seres que piensan y luego interpretan

- El Humano es usted, y vive en su lóbulo frontal.
- El Chimpancé es su máquina emocional, que le fue dada al nacer, y vive en su sistema límbico.

LA TERCERA PARTE DE LA MENTE PSICOLÓGICA

La «Mente Psicológica» también tiene un área de almacenamiento para los pensamientos y conductas, llamada Ordenador, que está repartida por todo el cerebro.

Ordenador

La información almacenada para consultarla

El Ordenador almacena la información que han metido en él el Humano y el Chimpancé. Luego usa esta información para actuar por ellos de forma automática, o puede servir de punto de referencia.

Por lo tanto, ahora que ya entiende más o menos lo que tiene en su cabeza, empecemos nuestro viaje por el Universo Psicológico. Veremos cómo funciona usted con su Humano, su Chimpancé y su Ordenador en diversas circunstancias, y cómo puede usarlos en beneficio propio y para comprenderse mejor a sí mismo.

RESUMEN DE IDEAS CLAVE

- La Mente Psicológica se compone de tres cerebros diferentes: Humano, Chimpancé y Ordenador.
- Usted es el Humano.
- Su Chimpancé es una máquina de pensar emocional.
- Su Ordenador es una zona de almacenamiento, y es una máquina de funcionamiento automático.
- Cualquiera de ellos puede asumir el control por completo, pero normalmente colaboran entre sí.

SUGERENCIA DE EJERCICIO:

LA HORA DE CRECER

¿Qué es «la hora de crecer» y por qué existe?
Dicho en pocas palabras, «la hora de crecer» es un tiempo que usted reserva específicamente a reflexionar cómo gestiona su vida. Si quiere beneficiarse al máximo del modelo del Chimpancé, el Humano y el Ordenador, debe dedicar tiempo a meditar sobre los conceptos utilizados, y luego ponerlos en práctica. La mejor manera de asegurarse de que se reserva «la hora de crecer» es convertirla en un hábito. Los hábitos se forman cuando son fáciles de hacer. Por lo tanto, reservar un momento concreto del día que sea sagrado, dedicado a pensar en su crecimiento, aumentará la probabilidad de que suceda con regularidad. Esta sesión debe ser fácil, porque si no su Chimpancé no estará de acuerdo. ¡Y acabará no haciéndola! Por lo tanto, es más probable que cree el hábito si la sesión dura diez minutos, que si dura toda una hora. Intente reservar diez minutos al día. Al reflexionar durante ese tiempo de crecimiento, el Humano examina lo que hay en el Ordenador y lo modifica. Como veremos en los siguientes capítulos, esto es esencial para controlar a su Chimpancé.

Qué hacer
Durante este tiempo, tiene que repasar las últimas 24 horas y reflexionar sobre cómo las ha administrado. Lleve un diario de a bordo y escriba sólo una o dos líneas al día. Esto le ayudará a centrar su mente en las maneras de cambiar cómo hace las cosas o su forma de pensar. También contribuirá a asimilar progresivamente las ideas que expondremos en este libro.

Un ejemplo

Veamos una sugerencia para las primeras sesiones. Intente mejorar su capacidad de detectar cuándo su Chimpancé quiere hacerse con el control mediante pensamientos, sentimientos y conductas que usted no quiere tener. A medida que hace esto, aprende a reconocer la diferencia entre usted y su Chimpancé, y a saber quién domina en cada momento dado. Esto le ayudará a clarificar que en su cabeza existen dos cerebros operativos, y que sólo uno de ellos es usted.